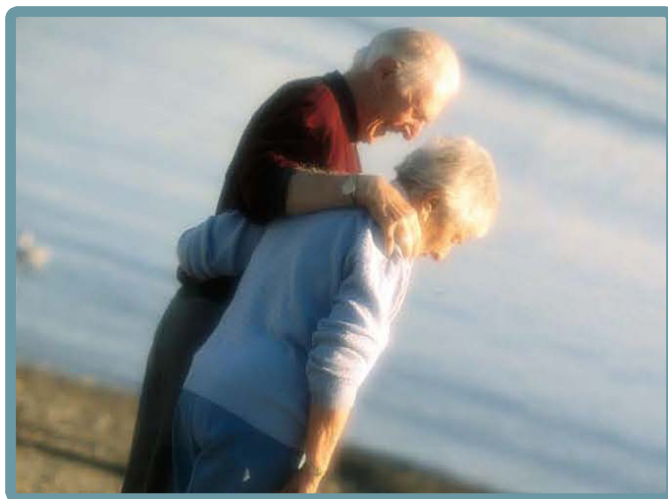


# Idees per viure més i millor



## i per fer salut



**Si teniu més  
de 65 anys, feu servir  
aquestes idees com a un  
punt de partida que us inspire  
per viure més i millor. Sabem  
que una idea en genera d'altres  
que es fan grans quan es  
comparteixen. Compartir-  
les farà que entre tots  
anem més lluny.**

**© 2014, Generalitat de Catalunya**

---

Document editat per: Agència de Salut Pública de Catalunya

Primera edició

Barcelona, desembre de 2014

Dipòsit legal: B. 27000-2014



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no se'n faci un ús comercial.

La llicència completa es pot consultar a:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

## En aquest document trobareu informació i idees sobre

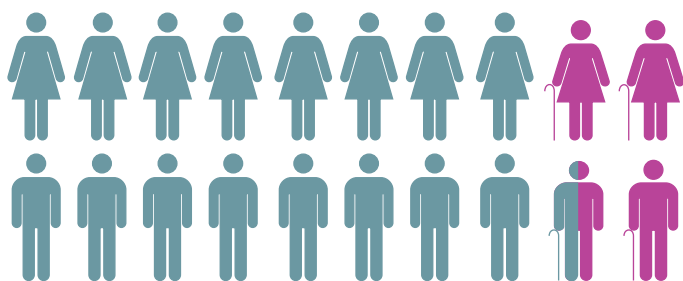
---

L'envelliment actiu i saludable a Catalunya	4
Suport social i participació	6
Entorn	8
Ocupació	10
Aprenentatge	12
Alimentació, activitat física i salut mental	14
Prevenició de lesions	16
Prevenició de riscos	20
Serveis de salut	22

## L'envel·liment actiu i saludable a Catalunya

L'esperança de vida a Catalunya és de les més elevades del món. El nombre de persones grans augmenta progressivament i es preveu que aquest increment en el futur es mantingui. Aquest document aporta un seguit d'idees per tal de viure més i millor, i per fer salut a mesura que ens anem fent grans.

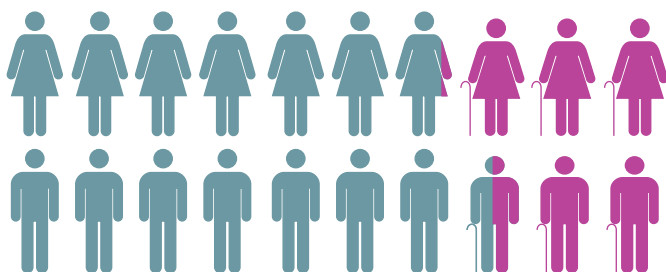
### Any 2012



**19,75%** de les dones tenen més de 65 anys

**15,06%** dels homes tenen més de 65 anys

### Any 2040



**31,00%** de les dones tenen més de 65 anys

**25,54%** dels homes tenen més de 65 anys

Percentatge de persones de 65 anys o més l'any 2012 i previsió del percentatge l'any 2040. Font: Idescat.

Seguint les orientacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i la Unió Europea, Catalunya està desenvolupant una estratègia pròpia per fomentar l'envel·liment actiu i saludable. Aquesta estratègia, que es recull en el document Bases per a la promoció de l'envel·liment actiu i saludable, elaborat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASP-CAT) amb la col·laboració del Grup de Treball d'Envel·liment Actiu del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i

l'alimentació saludable (PAAS), pretén fomentar la seguretat i la participació activa en la societat així com promoure la salut física i mental de totes les persones. L'objectiu final és que, a mesura que vagin fent anys, les persones puguin mantenir al màxim la seva autonomia i qualitat de vida.

Aquesta estratègia presenta les característiques següents:

- Està planificada amb l'ajuda de les persones grans.
- Es basa en dades científiques.
- Té en compte tots els factors que influeixen sobre la salut (entorn, participació social, etc.).
- Compta amb els sectors implicats (administracions, entitats, persones, etc.).
- Té en compte les diferents fases de la vida.
- Vol reduir les desigualtats i facilitar que totes les persones disposin de les mateixes oportunitats per envellir de forma saludable i activa.

Aquesta publicació s'ha ordenat segons els factors que influeixen sobre l'envelliment que es classifiquen en els apartats següents:

1. Suport social i participació
2. Entorn
3. Ocupació
4. Aprenentatge
5. Alimentació, activitat física i salut mental
6. Prevenció de lesions no intencionades
7. Prevenció de riscos
8. Serveis de salut

## Suport social i participació

Sabíeu que...

- Les persones que s'impliquen més activament en la vida social i tenen un contacte freqüent amb la família, els amics i els veïns són més felices, estan en més bon estat de salut físic i mental, i tenen més capacitat per afrontar els canvis.
- El fet de participar en la vida social és la millor forma d'incorporar la visió i les necessitats de les persones grans en els processos de decisió.



Què podeu fer?

- Participeu en activitats de grup de caire social o educatiu (sobre temes de salut o d'activitat física, per exemple) perquè això us ajudarà a evitar la solitud i l'aïllament social. Parleu amb els vostres veïns.
- Realitzeu treball voluntari perquè incrementa el bon estat de salut mental i redueix el risc de depressió tant de les persones voluntàries com de les persones ateses.
- Participeu en activitats amb persones de diferents edats. D'aquesta manera podreu compartir coneixements i habilitats amb persones d'altres generacions.
- Participeu en processos polítics i cívics de presa de decisions, bé sigui directament o per mitjà d'entitats representatives.
- Demaneu informació sobre les activitats que us interessin. Us podeu adreçar al vostre ajuntament, al centre d'atenció primària, al centre

cívic o al casal, a l'església o a altres entitats socials, poliesportius municipals, clubs esportius, centres excursionistes, associacions de veïns, etc.

- Compartiu idees i suggeriments amb el vostre entorn i les entitats esmentades per fer noves propostes i millorar les ja existents.

És molt important que...

Activeu la vostra vida social  
Mantingueu les relacions socials.  
Tracteu amb persones de totes les edats  
Participeu en activitat de voluntariat  
Compariu el que sabeu

## Entorn

Sabíeu que...

- La qualitat de vida de les persones depèn, en bona part, de l'entorn on viuen i per on es mouen. Per mantenir una bona salut cal sortir a passejar o a fer activitats en zones verdes i en espais exteriors.
- A mesura que es van fent anys, som més vulnerables al fred i a la calor. Per això, convé prendre mesures i seguir les recomanacions per fer front a les onades de calor, a l'estiu, o a les baixades de temperatura i les gelades, a l'hivern.
- La contaminació atmosfèrica afecta més les persones grans, sobretot les que pateixen malalties respiratòries o del cor.



Què podeu fer?

- Sortir de casa cada dia a passejar, caminar, treure el gos..., preferentment per parcs, altres zones verdes, platja i, si ho preferiu, en companyia (familiars, veïns, amics, grup de passejades, etc.).
- Seguir les normes de seguretat viària, tant si aneu a peu com si aneu amb bicicleta o conduïu vehicles de motor (vegeu l'apartat Prevenió de lesions no intencionades).
- Seguir les normes de seguretat en l'àmbit domèstic (vegeu l'apartat Prevenió de lesions no intencionades).
- Seguir les recomanacions per disminuir els efectes del fred, la calor i la contaminació atmosfèrica (Canal Salut).



- Caminar, sempre que sigui possible, per zones d'ús exclusiu per a vianants i per zones amb voreres amples sense paviments lliscants ni obstacles, ben il·luminades i que disposin de vàters públics adaptats.
- Fer ús del comerç de proximitat (botigues i mercats del barri) com a manera de mantenir o augmentar l'activitat física i les relacions socials.
- Demanar informació sobre les activitats que us interessin. Podeu adreçar-vos al vostre ajuntament, al centre d'atenció primària, al centre cívic o el casal, a l'església o altres entitats socials, poliesportius municipals, clubs esportius, centres excursionistes, associacions de veïns, etc.
- Compartir idees i suggeriments amb el vostre entorn i les entitats esmentades per fer noves propostes i millorar les existents.

És molt important que...

Seguiu els consells bàsics per moure-us amb seguretat tant a l'interior com a l'exterior dels edificis.

## Ocupació

Sabíeu que...

- El treball remunerat s'associa sovint a un rol actiu en la societat, fet que, per a moltes persones, determina la realització personal. Per això, cal anar-se preparant per a la jubilació. La jubilació permet iniciar nous projectes i activitats no remunerats, però de gran utilitat personal i social.
- Les aportacions de les mestresses de casa i d'altres persones sense un treball remunerat són cabdals per al desenvolupament de la societat i el seu manteniment.



Què podeu fer?

- Participar en programes de preparació per a la jubilació.
- Considerar la jubilació com una etapa plena de noves oportunitats.
- Demanar informació sobre les activitats que us interessin. Podeu adreçar-vos al vostre ajuntament, al centre d'atenció primària, al centre cívic o al casal, a l'església o a altres entitats socials, poliesportius municipals, clubs esportius, centres excursionistes, associacions de veïns, etc.
- Compartir idees i suggeriments amb el vostre entorn i les entitats esmentades per fer noves propostes i millorar les ja existents.

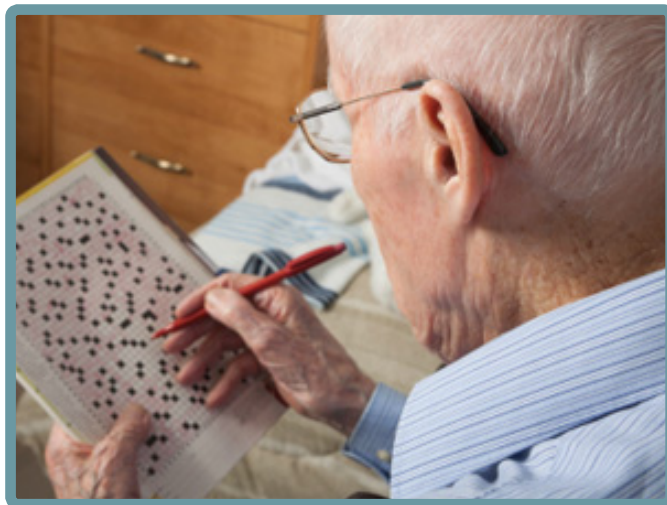
És molt important que...

Comenceu a plantejar-vos nous objectius i projectes durant els anys previs a la jubilació pròpia o de la parella.  
Us mantingueu ocupat per tal de sentir-vos útil.

## Aprenentatge

Sabíeu que...

- Continuar estudiant al llarg de la vida ajuda a mantenir contactes amb altres persones i a mantenir la salut. Aprendre implica, entre altres coses, ampliar coneixements sobre diversos temes, fer treballar la memòria i el cervell, establir relacions socials amb persones de diferents edats i, producte de tot plegat, guanyar autoestima. Estudiar al llarg de la vida ajuda a reduir la dependència, la pèrdua de memòria i el risc de depressió o la baixa autoestima.
- Les noves tecnologies de la informació i la comunicació (ordinadors, mòbils, tauletes tàctils, Internet, teleassistència, etc.) cada cop seran més importants en les nostra vida diària.
- Tenir informació sobre hàbits de vida saludables (activitat física, alimentació, descans, no fumar) i sobre el funcionament dels serveis de salut augmenta l'autonomia gràcies a la millora del coneixement del propi cos i de la informació sobre les malalties.



Què podeu fer?

- Realitzar activitats de formació al llarg de tota la vida (xerrades, conferències, jornades, tallers, cursos, aules d'extensió universitària).
- Formar-vos en les noves tecnologies de la informació i la comunicació.
- Compartir els vostres coneixements i experiències en grups, xarxes o

plataformes d'aprenentatge.

- Participar com a formadors voluntaris i generadors de continguts formatius segons la vostra experiència vital i professional.
- Demanar informació sobre les activitats que us interessin. Podeu adreçar-vos al vostre ajuntament, al centre d'atenció primària, al centre cívic o al casal, a l'església o a altres entitats socials, poliesportius municipals, clubs esportius, centres excursionistes, associacions de veïns, etc.
- Compartir idees i suggeriments amb el vostre entorn i les entitats esmentades per fer noves propostes i millorar les ja existents.

És molt important que...

Amplieu coneixements i que aprengueu coses noves durant tota la vida

## Alimentació, activitat física i salut mental

Sabíeu que...

- L'alimentació i l'activitat física saludables són bàsiques per a un envelliment satisfactori perquè:
  - Milloren el benestar físic.
  - Regulen el nivell d'estrès.
  - Promouen la inclusió social i la participació.
- Cada persona ha d'anar adaptant la ingesta alimentària i l'activitat física en funció de les circumstàncies del moment.
- Fins i tot les persones molt grans o amb limitacions importants es poden beneficiar d'una alimentació i una activitat física saludables, sempre que les recomanacions s'adaptin a les seves necessitats i característiques.
- L'alimentació i l'activitat física contribueixen a evitar la solitud i l'aïllament, i són necessàries per a una bona salut mental.



Què podeu fer?

- Seguir una alimentació tan variada com sigui possible.
- Consumir diàriament fruites, verdures i productes làctics.
- Consumir diàriament dos d'aquests tipus d'aliments: ous, peix o carn.
- Consumir sovint llegums i fruita seca.
- Mantenir una bona ingesta de líquids, preferentment aigua.
- Controlar el pes un cop al mes (a casa, a la farmàcia, etc.) i comunicar-ho al professional sanitari de referència si es detecten canvis significatius.

- Evitar la inactivitat física. Si cal estar molta estona asseguts (per exemple més d'una hora seguida), és convenient aixecar-se i fer alguns moviments o estiraments, o caminar sense moure's del lloc durant 3-5 minuts.
- Realitzar les activitats diàries de forma activa, per exemple, pujar escales, fer els encàrrecs a peu, passejar el gos, desplaçar-se a peu, fer les feines de casa, treballar al jardí o a l'hort.
- Caminar a bon pas almenys 30 minuts cada dia i afegir-hi exercicis d'equilibri, tonificació i flexibilitat (ioga, tai-txi, ball, etc.) dos dies a la setmana.
- Demanar informació sobre les activitats que us interessin. Us podeu adreçar al vostre ajuntament, al centre d'atenció primària, al centre cívic o al casal, a l'església o a altres entitats socials, poliesportius municipals, clubs esportius, centres excursionistes, associacions de veïns, etc.
- Compartir idees i suggeriments amb el vostre entorn i les entitats esmentades per fer noves propostes i millorar les ja existents.

És molt important que...

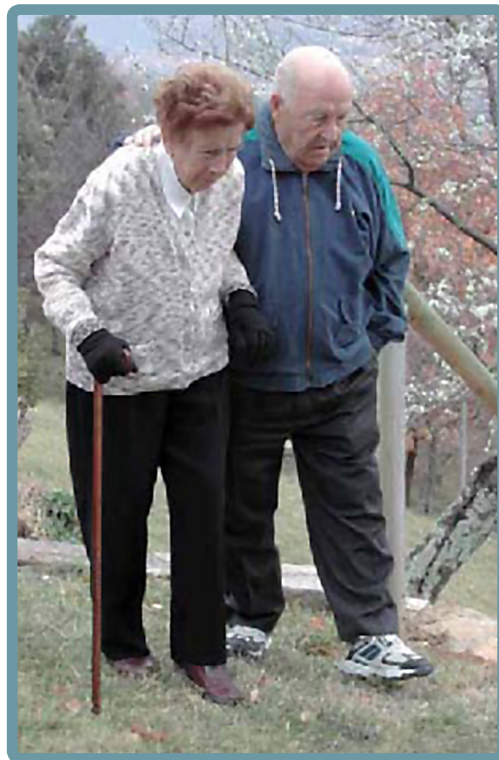
Us alimenteu adequadament i feu activitat física de forma regular per mantenir la salut, prevenir malalties i conservar un bon nivell d'autonomia personal.  
Mantingueu una actitud positiva davant la vida



## Prevenció de lesions

Sabíeu que....

- Les lesions no intencionades més freqüents són les caigudes, les intoxicacions, les cremades o les lesions de trànsit. Poden generar problemes greus per a la salut i afectar molt directament el grau d'autonomia personal.
- Totes aquestes lesions, sovint etiquetades com a accidents, no són fets imprevisibles conseqüència de la mala sort. Es poden evitar si es coneixen els factors que n'incrementen el risc: l'entorn i el comportament de les persones.



Què podeu fer....

### **Seguir les recomanacions següents de seguretat en els habitatges:**

- Retirar de les escales i dels llocs de pas els objectes que poden fer relliscar o ensopegar (papers, llibres, roba o sabates).
- Fixar a terra amb una cinta adhesiva per les dues cares les catifes petites que poden lliscar. Si no són necessàries, és millor que es treguin.
- Fer que coses que s'utilitzen sovint siguin en armaris i prestatges baixos, per no haver-se d'enfilars a escales i tamborets.
- Instal·lar baranes i agafadors al bany o la dutxa.
- Utilitzar catifes o adhesius antilliscants a la banyera o en el plat de dutxa.



- Millorar la il·luminació de casa. Pot ser que es necessitin llums més potents per veure-s'hi millor.
- Assegurar-se que les escales disposen d'unes baranes adequades.
- Utilitzar sempre un calçat adequat, preferentment amb sola de goma, i evitar anar descalç.

### **Seguir les recomanacions següents per a la prevenció d'atropellaments:**

- Caminar sempre per la vorera. Si no n'hi ha, anar sempre en sentit contrari al dels vehicles, procurant veure els conductors i que ells us vegin.
- En travessar el carrer:
  - Cal fer-ho pels passos de vianants senyalitzats. Si no n'hi ha, escollir un lloc per travessar que ofereixi bona visibilitat, tant als vianants com als vehicles, i seguir l'itinerari més curt entre voreres –no s'ha de creuar el carrer en diagonal.
  - Cal aturar-se per comprovar, en totes direccions, si ve cap vehicle i s'ha de seguir mirant a cada banda mentre es creua el carrer.
  - Cal fer-ho amb el temps necessari. Si no esteu segur de la durada del semàfor verd, observeu tot un cicle de llum verda per comprovar si disposeu de prou temps per creuar. Si veieu que no hi ha prou temps per creuar el carrer, mireu de creuar per un altre lloc més segur.
  - No s'ha de travessar si el semàfor en verd ja fa estona que s'ha encès perquè pot ser que no tingueu prou temps per passar sense risc.
  - Cal pensar que els vehicles que giren poden resultar perillosos. Els conductors estan pendents de la maniobra i de la resta del trànsit, i és possible que no vegin els vianants. Abans de travessar heu

de comprovar sempre que no hi hagi cap vehicle girant i us heu d'assegurar que els conductors dels vehicles que giren us veuen bé.

- Cal recordar que els carrils de bicicleta poden tenir doble sentit de circulació.
- Anar amb compte amb els aparcaments i els guals. Els vehicles poden efectuar maniobres imprevistes sense haver-vos vist.
- Recordar que l'accés al carrer d'alguns aparcaments es fa a través de la vorera; per tant, en alguns casos, els vehicles poden envair la vorera de manera imprevista.
- Recordar que algunes voreres es comparteixen amb carrils bici que poden tenir doble direcció.
- Mantenir l'equilibri, la mobilitat i la força muscular realitzant exercicis aeròbics, de força, flexibilitat i equilibri.
- Realitzar revisions oftalmològiques periòdiques per corregir possible dèficits visuals.
- Utilitzar bastons, crosses o caminadors quan calgui.

### **Seguir les recomanacions següents de seguretat en la conducció de vehicles per a persones grans:**

- Fer revisions mèdiques periòdiques per detectar i tractar possibles patologies que comprometin la capacitat de conduir.
- Evitar desplaçaments que suposin una exigència elevada (distàncies llargues, conducció nocturna, condicions meteorològiques adverses: boira, pluja, vent intens, etc.).
- Practicar una conducció defensiva (assegurar les maniobres, planificar els desplaçaments).
- Adequar els vehicles a les característiques físiques pròpies mitjançant la millora de l'accés, la posició del seient, el volant o els pedals, o la

implementació de dispositius que ajudin a realitzar algunes manobres que suposin més risc.

- Demanar informació sobre les activitats que us interessin. Podeu adreçar-vos al vostre ajuntament, al centre d'atenció primària, al centre cívic o al casal, a l'església o a altres entitats socials, poliesportius municipals, clubs esportius, centres excursionistes, associacions de veïns, etc.
- Compartir idees i suggeriments amb el vostre entorn i les entitats esmentades per fer noves propostes i millorar les ja existents.

És molt important que...

Seguiu els consells i les recomanacions per prevenir lesions no intencionades en tots els àmbits de la vida quotidiana.

## Prevenió de riscos

Sabíeu que....

- Un dels riscos més preocupants per a la salut de les persones grans i, malgrat tot, menys visible és el de patir maltractaments.
- Els maltractaments es poden produir tant a casa com a les residències o als hospitals. Poden ser per acció (maltractament físic, psicològic, abús econòmic o sexual) o per omissió (negligència o abandonament).
- Els maltractaments afecten el benestar físic i mental. Disminueixen la qualitat de vida i causen angonya, pèrdua de drets individuals, lesions i, de vegades, la mort.
- Els factors afavoridors dels maltractaments són la fragilitat física o psicològica, la demència, l'aïllament social, les relacions familiars conflictives, l'escassetat de recursos econòmics, la formació inadequada i les càrregues de feina excessives d'alguns cuidadors formals.
- D'altra banda, fumar o el consum excessiu d'alcohol són dos hàbits no saludables que causen malalties.
- Fumar augmenta el risc de patir càncers, malalties dels pulmons, del cor, digestives i osteoporosi, entre d'altres.
- El consum abusiu d'alcohol està relacionat amb nombroses reaccions adverses: afavoreix l'aparició de malalties, interacciona amb medicaments i deteriora el nivell de salut.
- Abandonar hàbits no saludables comporta guanys per a la salut, també en edats molt avançades.



## Què podeu fer?

- Informar-se sobre els maltractaments: com identificar-los, la seva naturalesa, les seves conseqüències i les accions que cal dur a terme per tal de posar-hi fi o evitar-los.
- No fumar i evitar el consum excessiu d'alcohol.
- Demanar informació sobre els temes i les activitats que us interessin. Podeu adreçar-vos al vostre ajuntament, al centre d'atenció primària, al centre cívic o al casal, a l'església o a altres entitats socials, poliesportius municipals, clubs esportius, centres excursionistes, associacions de veïns, etc.
- Compartir idees i suggeriments amb el vostre entorn i les entitats esmentades per fer noves propostes i millorar les ja existents.

És molt important que...

Estigueu informat sobre els tipus de maltractaments que poden patir les persones grans.  
Eviteu el consum de tabac i l'excés d'alcohol.

## Serveis de salut

Sabíeu que...

- Els serveis de salut són el mitjà principal per detectar i tractar precoçment les malalties i els factors que les afavoreixen.
- Els elements que poden dificultar l'ús dels serveis de salut són de tipus econòmic (copagaments), administratiu (circuitos burocràtics), físic (distància i disponibilitat de transport), cultural (llengua i religió), educatiu (nivell de coneixements sobre salut) o social (suport social de l'entorn per utilitzar els serveis).
- Per mantenir la salut cal disposar de l'oferta de serveis i prestacions (vacunes contra la grip, control de la tensió arterial o del nivell de colesterol, cribratges de càncer, etc.) i utilitzar-la correctament.
- Pel que fa a l'ús de medicaments cal seguir les recomanacions dels professionals.



Què podeu fer?

- Seguir les recomanacions dels professionals sobre estils de vida saludables: alimentació, activitat física, no fumar, moderació en el consum d'alcohol.
- Seguir les recomanacions dels professionals pel que fa a mesures preventives (vacunacions, controls de salut).
- Seguir les recomanacions de tractament de les malalties cròniques.
- Utilitzar els serveis disponibles (visites domiciliàries, cures domiciliàries, etc.).

És molt important que...

Utilitzeu els serveis de salut per millorar la salut  
i prevenir malalties, i no només quan s'està malalt.

## Altres publicacions que us poden interessar...

- 10 trucs per ser gent gran més activa
- Piràmide de l'activitat física per a la gent gran
- Avantatges de l'exercici físic per a la gent gran
- Cuidar-se és una bona inversió! 10 consells per fer salut a bon preu a partir dels 65 anys
- Alimentar-se bé per envellir amb salut
- Alimentació equilibrada
- Consells sobre alimentació i activitat física en la malaltia d'Alzheimer
- Receptes per envellir amb salut
- El joc de les parelles de salut
- Canalsalut.gencat.cat
- Salutpublica.gencat.cat

## Agraïments

Agència de Salut Pública de Barcelona

[www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)

Ajuntament de Barcelona

<http://w110.bcn.cat/portal/site/GentGran>

Ajuntament de Lleida

[www.paeria.es](http://www.paeria.es)

Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya

[www.aificc.cat](http://www.aificc.cat)

Departament de Benestar Social i Família

[www.gencat.cat/benestarsocialifamilia](http://www.gencat.cat/benestarsocialifamilia)

Consell de la Gent Gran de Catalunya

[goo.gl/8EfT2y](http://goo.gl/8EfT2y)

Creu Roja

[www.creuroja.org](http://www.creuroja.org)

Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC)

[www.fatec.cat](http://www.fatec.cat)



Fundació Agrupació

[www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

Fundació Edad & Vida

[www.edad-vida.org](http://www.edad-vida.org)

Institut de l'Envelliment. UAB

[www.envelliment.org](http://www.envelliment.org)

Pla director sociosanitari. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

[salutweb.gencat.cat](http://salutweb.gencat.cat)

Secretaria General de l'Esport

[esports.gencat.cat](http://esports.gencat.cat)

Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC)

[www.camfic.cat](http://www.camfic.cat)

Universitat de Barcelona

[www.ub.es](http://www.ub.es)

Aquest document s'ha elaborat amb les aportacions del Grup de Treball d'Envelliment Actiu del Pla integral per la promoció de la salut per mitjà de l'alimentació i l'activitat física saludables (PAAS):

Almató Sales, Anna Isabel; Artazcoz Lazcano, Lucia ; Baena Díez, José Miguel; Cabezas Peña, Carmen ; Carné Teixidó, Josep; Castell Abad, Conxa ;Chamorro Moreno, Cati ; Cugat Leseurs, Mario; Megido Badia, M. Jesús; Padró Massaguer, Laura; Playà Pujols, Imma; Rius Méndez, Laura; Roig i Canals, Susana; Roset i Elias, M. Assumpció; Roure Cuspinera, Eulàlia; Salvà Casanovas, Antoni; Sánchez Ferrín, Pau ; Serra Farró, Jaume; Montserrat Tobella Canals; Tor i Palau, Mercè; Vallbona Calbó, Carles; Violan Fors, Mariona.

## Coordinació

Eulàlia Roure Cuspinera

Jaume Serra Farró

Idees per viure més i millor i per fer salut

# 061 CatSalut Respon

